

Comment vivre mon expérience d'allaitement de façon satisfaisante pour moi?



Conditions qui peuvent faciliter le démarrage et la poursuite de votre allaitement:

- Préparez-vous avant la naissance de votre bébé à comprendre comment fonctionne l'allaitement (principe de l'offre et de la demande, comment favoriser la production lactée, comment éviter l'engorgement, etc.). Les rencontres prénatales, la lecture du Mieux vivre avec notre enfant et la discussion avec les professionnels de la santé sont de bons moyens de s'informer.
- Gardez votre bébé avec vous 24 heures sur 24 heures à l'hôpital ou à la maison de naissance pour apprendre à le connaître.
- Privilégiez le contact peau à peau avec votre bébé.
- Allaitiez votre bébé lorsqu'il démontre des signes qu'il a faim et non selon un horaire régulier.
- Ne donnez pas de suce à votre bébé lorsque vous êtes dans la période de démarrage de votre allaitement. La suce peut faire en sorte que le bébé passe des tétées ce qui peut nuire à votre allaitement.
- Évitez de donner des préparations commerciales pour nourrissons si ce n'est pas médicalement prescrit. Ceci peut nuire à votre production lactée.
- Entourez-vous de personnes qui ont eu du succès avec leur allaitement. Vous verrez que plusieurs personnes de votre entourage vous donneront des conseils basés sur leurs propres expériences. Dites-vous que ce qui était bon pour l'une ne l'est pas nécessairement pour vous et votre bébé! Vous êtes tous deux uniques! Donc, même si c'est pour vous aider, leurs conseils peuvent parfois défavoriser votre allaitement. Demandez plutôt à des personnes compétentes en allaitement (CLSC, hôpital, maison de naissance, marraine d'allaitement) de vous donner un coup de pouce.
- Lorsque vous éprouvez des difficultés, n'attendez pas pour demander de l'aide. Un petit problème est plus vite résolu qu'un gros!
- Demandez s'il existe du soutien à l'allaitement offert par d'autres mères dans votre communauté.
- Enfin, donnez-vous le temps d'apprendre, comme vous le faites pour toute nouvelle chose dans la vie! Les premiers jours sont parfois exigeants à cause de la fatigue, du manque de sommeil mais ils sont importants pour le bon démarrage et la poursuite de votre allaitement.

Et papa dans tout ça?

On sait que le soutien du conjoint pour l'initiation et la poursuite de l'allaitement est primordial. Si des moments plus difficiles surviennent le conjoint est là pour encourager sa conjointe et lui offrir des conditions favorables qui l'aideront à poursuivre son allaitement. L'allaitement n'est pas non plus un frein à l'implication des pères qui sont tout aussi importants pour le bébé! Même si les pères ne peuvent allaiter, ils ont tout autant d'opportunités d'avoir des contacts affectueux avec leur bébé en le prenant dans leurs bras, en lui parlant, en le promenant, en le berçant, en lui donnant son bain, etc.